

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Оздоровчий туризм

Для студентів

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

першого бакалаврського освітнього рівня

Освітньої програми: «Фізичне виховання»

Київ - 2020



Розробник:


Головач І. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Викладач:

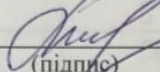
Головач І. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

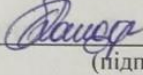
Протокол від 30.08.2020 р. № 9

Завідувач кафедри  (Л.В. Ясько)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (керівником освітньої програми «Фізичне виховання») _____ .2020 р.

Керівник освітньої програми  (Л.В. Ясько)
(підпис)

Робочу програму перевірено _____ .2020 р.

Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	Нормативна (за вибором)	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4 / 120	
Курс	4	
Семестр	7	
Кількість модулів	1	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин у семестрі, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Самостійна робота	56	
Форма семестрового контролю	залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – здійснити підготовку конкурентоспроможного фахівця із широким доступом працевлаштування, підготувати вчителя фізичної культури та надати студентам поглиблені знання з оздоровчого туризму.

Завдання дисципліни:

1. Засвоїти вимоги щодо санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять з оздоровчого туризму, забезпечення профілактики травматизму, враховуючи специфіку сфери фізичної культури і спорту. Здатність використовувати під час навчання основ медичних знань, за потреби надавати долікарську допомогу особам при виникненні у них невідкладних станів (у тому числі осіб з інвалідністю).
2. Оволодіти знаннями щодо гігієнічних вимог до проведення занять для підвищення їх ефективності, принципами, засобами та методами фізичного виховання.

3. Опанувати здатність розробляти навчальні програми занять з оздоровчого туризму для різних вікових категорій людей. Здійснювати об'єктивну оцінку досягнень, рівня здоров'я та фізичної підготовленості.
4. Вдосконалити практичні навички та досвід роботи студентів з організації заходів оздоровчого туризму різної складності та тематичного спрямування.

3. Результати навчання за дисципліною

- Випускник демонструє усвідомлене використання засобів оздоровчого туризму як факторів відновлення працездатності, забезпечення активного довголіття, формування здоров'язберігаючої поведінки

- Випускник демонструє здатність виконувати загальноосвітній процес, формувати супроводжуючу документацію для проведення оздоровчих туристичних заходів; проводити навчальні заняття з людьми різних вікових категорій, оцінювати їх ефективність; організовувати та здійснювати фізкультурно-оздоровчу роботу.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт			
		Аудиторна:			
		Лекції	Практичні (семінарські)	Індивідуальні	Самостійна робота
1		2	3	4	5
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи оздоровчого туризму.					
Тема 1. Введення в оздоровчий туризм.	4	2	2	-	-
Тема 2. Сучасна соціально-економічна роль оздоровчого туризму у світі.	4	2	2	-	-

Тема 3. Психологічні основи організації оздоровчої діяльності у туризмі.	8	2	2	-	4
Тема 4. Організація та управління туристською діяльністю.	2	-	2	-	-
Тема 5. Потенціал природних краєзнавчо-туристичних ресурсів України	6	-	2		4
Тема 6. Географія населених пунктів України, віднесених до курортних.	2	-	2		-
Тема 7. Використання карстових печер для спелеотерапії та оздоровлення.	6	-	2		4
Тема 8. Використання фортець, замків і монастирів у туризмі	6	-	2		4
Тема 9. Особливості фізичної підготовки різних груп населення до оздоровчої діяльності в польових умовах.	6	-	2	-	4
Тема 10. Контроль та самоконтроль фізичного стану туристів на маршруті	6	-	2	-	4
Тема 11. Контроль та самоконтроль психологічного стану туристів на маршруті	6	-	2	-	4
Тема 12. Характеристика фахівця з оздоровчого туризму.	2		2		-
Тема 13. Надання першої домедичної допомоги.	6		2		4
Модульний контроль	4				
Разом годин за змістовим модулем 1.	68	6	26		32
Змістовий модуль 2. Практичні аспекти оздоровчого туризму					
Тема 14. Алгоритм розробки програми фізичної підготовки учасника оздоровчого походу	2	-	2	-	-
Тема 15. Робоча документація для організації оздоровчого походу. Медогляд.	6	-	2	-	4
Тема 16. Методичні основи розробки та особливості організації та проведення оздоровчої діяльності з людьми з	6		2	-	4

обмеженими можливостями.					
Тема 17. Програми фізичної підготовки учасників тижневого сімейного оздоровчого походу.	6	-	2	-	4
Тема 18. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для молодших школярів.	2	-	2	-	-
Тема 19. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для дітей середнього шкільного віку	2	-	2	-	-
Тема 20. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для дітей старшого шкільного віку	6	-	2		4
Тема 21. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для студентів	6	-	2		4
Тема 22. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах адміністративної області України для людей 1 зрілого віку	2	-	2		-
Тема 23. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах адміністративної області України для людей 2 зрілого віку	2	-	2		-
Тема 24. Перспективи розвитку оздоровчого туризму в Україні.	2	-	2	-	-
Тема 25. Створення авторської програми оздоровчого туристського походу.	6	-	2		4
Модульний контроль	4				
Разом годин за змістовим модулем 2	52	-	24	-	24
Разом за семестр 6	120	6	50	-	56

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи оздоровчого туризму.

Тема 1. Введення в оздоровчий туризм.

Основні питання: Масовий туризм. Правила поведінки у польових умовах.

Мета і завдання оздоровчого туризму.

Рекомендована література

Література основна: 1, 2, 3, 4

Література додаткова: 1, 2

Тема 2. Сучасна соціально-економічна роль оздоровчого туризму у світі.

Основні питання. Розвиток моральних якостей засобами туризму, гармонійність розвитку особистості, економічна цінність розвитку масового туризму, розвиток екологічної свідомості людини.

Рекомендована література

Література основна: 1, 2, 3, 4

Література додаткова: 3

Тема 3. Психологічні основи організації оздоровчої діяльності у туризмі.

Основні питання. Позитивний мікроклімат у групі, відбір учасників походу, конфліктонезалежна поведінка, професіоналізм, причини та методи вирішення конфлікту у групі, розподіл обов'язків, етапи підготовки походу, методика переключення уваги. Туристські співи, народні оповідання та легенди.

Рекомендована література

Література основна: 1, 2, 3, 4

Література додаткова: 1, 2

Тема 4. Організація та управління туристською діяльністю.

Основні питання. Рекреаційне навантаження, сезонність туристських потоків, формування групи учасників оздоровчого походу.

Рекомендована література

Література основна: 1, 3, 4

Література додаткова: 2

Тема 5. Потенціал природних краєзнавчо-туристичних ресурсів України

Основні питання Природно-антропогенні ландшафти, водні ресурси, національні природні парки, біосферні і природні заповідники, заказники, пам'ятки природи, ботанічні сади, дендрологічні парки, зоологічні парки.

Рекомендована література

Література основна: 1, 2, 3, 4

Література додаткова: 1, 2

Тема 6. Географія населених пунктів України, віднесених до курортних.

Основні питання. Карпатських туристичний регіон, Причорномосько-Приазовський туристичний регіон.

Рекомендована література

Література основна: 1, 2, 3, 4

Тема 7. Використання карстових печер для спелеотерапії та оздоровлення.

Основні питання. Кизил-Коба, Солдатська, Мармурова печера, Бузулук коба; Кришталева, Оптимістична, (Тернопільська обл), Атлантида.

Рекомендована література

Література основна: 1, 3, 4

Література додаткова: 2

Тема 8. Використання фортець, замків і монастирів у туризмі

Основні питання. Національна система «Намісто Славутича», Святогірська Успенська лавра, Києво-Печерська лавра.

Рекомендована література

Література основна: 1, 3

Література додаткова: 3, 4

Тема 9. Особливості фізичної підготовки різних груп населення до оздоровчої діяльності в польових умовах.

Основні питання..

Рекомендована література

Література основна: 1, 3, 4

Література додаткова: 1, 2

Тема 10. Контроль та самоконтроль фізичного стану туристів на маршруті

Основні питання. Об'єктивні та суб'єктивні ознаки перевтоми, контроль ЧСС, тиску, координації, частоти дихання, запаморочення, зневоднення, щоденник туриста.

Рекомендована література

Література основна: 1, 4

Тема 11. Контроль та самоконтроль психологічного стану туристів на маршруті

Основні питання. Адекватне навантаження, мотивація, розподіл маршруту руху, моральна підтримка туриста.

Рекомендована література

Література основна: 1, 4

Тема 12. Характеристика фахівця з оздоровчого туризму.

Основні питання. Професійні якості керівника оздоровчого походу, психологічний супровід учасників, безпека життєдіяльності у польових умовах.

Рекомендована література

Література основна: 1, 3, 4

Література додаткова: 1, 4

Тема 13. Надання першої домедичної допомоги.

Основні питання. Правила поведінки у польових умовах, поведінка при нещасному випадку, ознаки втрати свідомості, правила надання невідкладної допомоги потерпілому, організація транспортування до лікарні.

Рекомендована література

Література основна: 2, 3, 4

Література додаткова: 2, 4

Змістовий модуль 2. Практичні аспекти оздоровчого туризму

Тема 14. Алгоритм розробки програми фізичної підготовки учасника оздоровчого походу

Основні питання. Анкетування, аналіз фізичного стану і рекомендації, до навантаження, щоденник тренувань, очікувані результати.

Рекомендована література

Література основна: 1, 3, 4

Література додаткова: 1, 2

Тема 15. Робоча документація для організації оздоровчого походу. Медогляд.

Основні питання. Маршрутка книжка, лікарський дозвіл на проходження походу, схема маршруту, кошторис, розподіл обов'язків, спорядження, страхування.

Рекомендована література

Література основна: 3, 4

Література додаткова: 2, 4

Тема 16. Методичні основи розробки та особливості організації та проведення оздоровчої діяльності з людьми з обмеженими можливостями.

Основні питання. Особливості організації оздоровчих туристських заходів для людей з обмеженими можливостями, нозології, обладнання маршруту, контроль параметрів фізичного навантаження та відпочинку на маршруті, місця бівуака, корисна робота на маршруті, лучова та кільцева схема пересування.

Рекомендована література

Література основна: 1, 3, 4

Література додаткова: 1, 2, 4

Тема 17. Програми фізичної підготовки учасників тижневого сімейного оздоровчого походу.

Основні питання. Розробка маршруту, уподобання учасників походу, рівень фізичної та психологічної підготовки.

Рекомендована література

Література основна: 1, 3, 4, 5

Література додаткова: 1, 2, 3

Тема 18. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для молодших школярів.

Основні питання. Адекватне навантаження, гармонійність розвитку дитини, рівень вмотивованості до туристського заходу, стан здоров'я.

Рекомендована література

Література основна: 1, 3, 4

Література додаткова: 1, 2

Тема 19. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для дітей середнього шкільного віку.

Основні питання. Адекватне навантаження, гармонійність розвитку дитини, рівень вмотивованості до туристського заходу, стан здоров'я.

Рекомендована література

Література основна: 1, 3, 4

Література додаткова: 1, 2, 3, 4

Тема 20. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для дітей старшого шкільного віку

Основні питання. Відповідність фізичного навантаження і стану фізичного розвитку, гармонійність розвитку, вмотивованість до туристського заходу, стан здоров'я (основна, підготовча, спеціальна гр.).

Рекомендована література

Література основна: 1, 3, 4

Література додаткова: 1, 2, 4

Тема 21. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах України для студентів.

Основні питання. Тестування розвитку основних якостей, відповідність фізичного навантаження і стану фізичного розвитку, психологічна готовність до туристського заходу, стан здоров'я.

Рекомендована література

Література основна: 1, 3, 4

Література додаткова: 1, 2

Тема 22. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах адміністративної області України для людей 1 зрілого віку

Основні питання. Анкетування учасників, визначення рівня фізичної підготовленості, мотивація.

Рекомендована література

Література основна: 1, 3, 4, 5

Література додаткова: 1, 3

Тема 23. Програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого походу в межах адміністративної області України для людей 2 зрілого віку

Основні питання. Анкетування учасників, визначення рівня фізичної підготовленості, формування мотивації до заходу, систематичність занять, комплекси оздоровчих та відновлювальних вправ.

Рекомендована література

Література основна: 1, 3, 4, 5

Література додаткова: 1, 5

Тема 24. Перспективи розвитку оздоровчого туризму в Україні.

Основні питання. Екологічна криза Землі, ЗСЖ, здоров'я формуюча поведінка.

Рекомендована література

Література основна: 2, 3, 4

Тема 25. Створення авторської програми оздоровчого туристського походу.

Основні питання. Вибір контингенту походу, розробка маршруту, оформлення схеми пересування, складання кошторису, корисна робота на маршруті.

Рекомендована література

Література основна: 2

Література додаткова: 5, 6

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів за 7 семестр

Вид діяльності	Сума балів	З М1		З М2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	3	3	3	-	-
Відвідування практичних занять	25	13	13	12	12
Робота на	160	8	80	8	80

практичному занятті					
Виконання завдань для самостійної роботи	70	8	40	6	30
Виконання модульної роботи	100	2	50	2	50
Разом	358				
Максимальна кількість балів :358					
Розрахунок коефіцієнта: 358 / 100 =3,6					

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

1. Основні поняття та підходи до визначення оздоровчого туризму. Принципи, функції, завдання та складові туризму.
2. Теоретичні та практичні основи оздоровчої туристської діяльності.
3. Характеристика рекреаційних ресурсів України.
4. Організація та управління оздоровчою туристською діяльністю.
5. Сучасний стан оздоровчого туризму в Україні.
6. Особливості фізичної підготовки різних груп населення до заходів оздоровчої діяльності.
7. Здійснення контролю та самоконтролю туристів на маршруті.
8. Складання програми фізичної підготовки учасників багатоденного оздоровчого туристського походу в межах адміністративної області України для людей різних вікових категорій.
9. Методичні основи розробки та особливості організації та проведення оздоровчих турів з людьми з обмеженими можливостями.
10. Перспективи розвитку оздоровчого туризму в Україні.
11. Характеристика природно-заповідного фонду України.
12. Характеристика біосферного заповідника.
13. Особливості національного природного парку.
14. Характеристика ботанічного саду.
15. Особливості біосферного заповідника.
16. Функції ПЗФ.
17. Характеристика карстової печери.
18. Особливості підготовки оздоровчого заходу для людей з обмеженими можливостями.
19. Особисте спорядження туриста.
20. Конфлікти і методи їх подолання.
21. Основні вимоги до керівника оздоровчого походу.

Критерії оцінювання

Оцінка	Кількість балів
виконання в повному обсязі, тема розкрита повністю, зроблені самостійні висновки	5
виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок	4
виконання в неповному обсязі з незначною кількістю помилок	3
виконання зі значною кількістю суттєвих помилок/недоліків	2
виконання в неповному обсязі, немає логіки у судженнях, тема не розкрита	1

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Форма контролю - модульне тестування.

Критерії оцінювання модульного тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Форма контролю - залік

Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична карта дисципліни «Оздоровчий туризм»

Разом: 120 год., лекції – 6 год., практичні заняття – 50 год., самостійна робота – 56 год., модульний контроль – 8 год.

		Семестр-7		Семестр-7
Назва модуля		ЗМ I Теоретичні основи оздоровчого туризму.		ЗМ II Практичні аспекти оздоровчого туризму
Кількість б.		186		172
Теми, №		<p>T. 1. Введення в оздоровчий туризм.</p> <p>T. 2 Сучасна соціально-економічна роль оздоровчого туризму у .</p> <p>T. 3 Психологічні основи організації оздоровчої діяльності у туризмі</p> <p>T. 4 Організація та управління туристською діяльністю</p> <p>T. 5 Потенціал природних краснавчо-тур. ресурсів України</p> <p>T. 6 Географія населених пунктів України, віднесених до курортних.</p> <p>T. 7. Використання карстових печер для спелеотерапії та оздоровлення.</p> <p>T. 8 Використання фортець, замків і монастирів у туризмі</p> <p>T. 9 Особливості фіз. підготовки різних груп населення до</p> <p>T. 10 Контроль та самоконтроль фіз. стану туристів на маршруті</p> <p>T. 11 Контроль та самоконтроль психологічного стану туристів на маршруті</p> <p>T. 12 Характеристика фахівців з оздоровчого туризму.</p> <p>T. 13 Надання першої домедичної допомоги.</p> <p>T. 14 Алгоритм розробки програми фіз. підготовки учасника оздоровч. походу</p> <p>T. 15 Робоча документація для організації оздоровч. походу. Медогляд.</p> <p>T. 16 Методичні основи розробки та особливості організації та проведення оздоровч. діяльності з людьми з обмеженими</p> <p>T. 17 Програми фіз. підготовки учасників тижневого сімейного оздоровч. походу</p> <p>T. 18 Програми фіз.підготовки учасників багатоденного оздоровч. походу в межах України для молодших школярів.</p> <p>T. 19 Програми фіз. підготовки учасників багатоденного оздоровч. походу в межах України для дітей середнього шкільного віку</p> <p>T. 20 Програми фіз. підготовки учасників багатоденного оздоровч. походу в межах України для дітей старшого шкільного віку</p> <p>T. 21 Програми фіз. підготовки учасників багатоденного оздоровч. походу в межах України для студентів</p> <p>T. 22 Програми фіз. підготовки учасників багатоденного оздоровч. походу в межах адмін. області України для людей 1 зрілого віку</p> <p>T. 23 Програми фіз. підготовки учасників багатоденного оздоровч. походу в межах адмін. області України для людей 2 зрілого віку</p> <p>T. 24 Перспективи розвитку оздоровчого туризму в Україні.</p> <p>T. 25 Створення авторської програми оздоровчого туристського походу.</p>		
Робота на лекціях,бал	1	1	1	1

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основна:

1. Петранівський В.Л., Рутинський М.Й. Туристичне краєзнавство: Навч. посібник / Ф.Д. Заставний (ред.). – К. : Знання, 2006. – 575 с.
2. Положення про Міністерство охорони навколишнього природного середовища України, (№ 1524 від 2.11.2006) [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.menr.gov.ua/cgibin>.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ ФВіС / ред. Т.Ю. Круцевич., 2-е вид., переробл. та доп. – К.: НУФВСУ, «Олімпійська літ-ра», 2017. – Т. 1. – 384 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.- 224 с.
5. Круцевич Т., Андрєєва О., Благій О., Погасій Л., Головач І. Умови реалізації програми позакласних занять з використанням засобів екологічного туризму. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму. Колективна монографія за ред. Н. Пангелової. Переяслав, 2020. С. 157-167.

Допоміжна:

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. – К.: «Альтерпрес», 2008. – 280 с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня – К.: Олімп. л.-ра, 2010. – 248 с
4. https://tourlib.net/books_ukr/pankova.htm
5. [Tourlib.net/books_green/hrabovchenko.htm](https://tourlib.net/books_green/hrabovchenko.htm)